

情暖重阳 社区以多样活动关爱老年人

□本报记者 徐楠 朱旭敏

“岁岁重阳，今又重阳”。10月29日，集宁区多个社区以一场场丰

富多彩、形式多样的活动，为辖区老年人送上了温暖与欢乐，让这个重阳节充满了浓浓的温情与爱意。

健康关怀，“医”路相伴

在新体路街道团结路社区，社区卫生服务站聚焦老年群体秋冬健康需求，采用“传统中医+现代西医”双重模式。中医现场把脉问诊、辨识体质，提供针灸、推拿等特色服务；西医团队开展血压血糖检测、心肺听诊等常规检查，针对老年常见病、慢性病进行一对一健康指导。在健康知识科普角，医护人员用通俗易懂的语言讲解秋冬养生要点、慢性病防治知识，并发放健康手册、药膳食谱等实用资料，帮助老人建立科学健康的生活理念。

“本次义诊不仅提升了老年人的健康意识与自我保健能力，更让老人们真切感受到‘老有所医、老有所养’的社区温度，为构建和谐社区注入了温暖力量，让关爱真正暖到老人们的心坎里。”

团结路社区党委书记纪军说。

在前进路街道华府社区新时代文明实践站联合社区卫生服务站在京师华府小区开展的义诊活动中，居民早早排起长队。社区卫生服务站医护人员为老人“一对一”测血压、查血糖，资深退休中医全科医生耐心解答健康疑问，还结合季节特点科普老年常见病防治、痴呆防控等知识，针对每位老人的身体状况给出个性化调理建议。

“不用跑医院，在家门口就能测血糖，问医生，还拿到了实用的健康手册，太贴心了！医生还特意嘱咐我秋冬季要注意保暖，控制盐和糖的摄入，这些提醒特别实在。”72岁的王阿姨拿着刚测完的体检单，脸上满是笑容。

文艺盛宴，情暖重阳

在桥西街道回民社区举办的“菊香漫金秋，情暖伴重阳”主题活动现场，经典剧目《挂红灯》明快节奏、生动唱词再现民俗热闹场景；《打金钱》活泼舞姿与诙谐互动融入生活趣味，勾起长辈美好回忆。当旋律悠扬的《最美不过夕阳红》响起，活动氛围将推向温情高潮。“夕阳是晚开的花，夕阳是陈年的酒”熟悉的歌词搭配温柔的演唱，不仅唱出了岁月的从容与美好，更传递出社区对长辈们的真挚祝福。

前进路街道华府社区小区广场上的文艺展演同样精彩纷呈。社区银龄志愿服务队的志愿者们身着整齐服装，带来舞蹈《夕阳红》《幸福中国一起走》等节目。她们舞步轻盈、精神矍铄，将老年人“老有所学、老有所为”的活力展现得淋漓尽致。台下，78岁的张凤莲跟着节拍轻轻拍手，还不时拿出手机记录精彩瞬间：“这些老姐妹跳得真好！看着她们，我也觉得浑身有劲儿，这样的活动让我们重阳节过得特别热闹。”

贴心服务，关怀到家

北财政街社区开展了“九九重阳节，浓浓敬老情”入户走访活动，工作人员每到一户，都仔细询问老人饮食起居与身体状况，检查燃气、电器安全，提醒秋冬用火用电安全，为行动不便老人整理房间、打扫卫生。针对老年人易受电信诈骗侵害的特点，工作人员结合典型案例，用通俗语言拆解诈骗套路，叮嘱老人“不透露密码、不转账汇款、遇疑找社区”。

华府社区则聚焦高龄补贴申领、免费公交卡办理等惠民政策，细致解读2026年医保缴费标准与流程，并结合典型案例科普反诈防骗知识。

“以前总担心医保缴费操作复杂，今天听工作人员一步步讲解，终于弄明白了，还知道了怎么辨别养老诈骗，心里更踏实了。”居民李秀兰说，这样的政策宣讲“接地气、有温度”，让大家切实感受到党和政府的关怀。

“此次活动搭建起社区与老年人的‘连心桥’，既摸清了特殊老年群体的实际需求，更传递了社会温情。我们将以此次活动为契机，建立常态化探访帮扶机制，把节日关怀转化为日常服务，持续提升老年人的获得感与幸福感，全力打造老年友好型社区。”北财政街社区工作人员说。



●社区工作人员入户慰问老人

本报记者 朱旭敏 摄

登高沐风望秋远 人间至重是亲情

萌娃牵手“老小孩” 仪式感满满过重阳



●孩子捡拾秋叶

本报记者 李梦娜 摄

本报讯(记者 李梦娜)为弘扬中华民族尊老敬老的优良传统，10月29日，集宁区第八、第十幼儿园联合党支部以“重阳登高承传统，爱老护绿共成长”为主题，开展了重阳登高活动。全体党员教师、幼儿及家中长辈共同奔赴凤凰塔，开启了一段集敬老温情、环保实践与自然教育于一体的特别旅程。

活动伊始，文化氛围便悄然拉满。前往凤凰塔的车厢秒变“移动课堂”，教师带领孩子们以生动的手势舞、齐声合唱等形式，沉浸式学习古诗《九月九日忆山东兄弟》。古诗韵律与

童真歌声交织，灵动手势随节奏起落，中华优秀传统文化在欢声笑语中悄悄浸润孩子们的心田。

在登山环节中，孩子们小心翼翼地牵起爷爷奶奶的手，一步一个脚印踏上山路，用稚嫩的臂膀传递着对长辈的敬爱与关怀。台阶上，祖孙相携的身影构成一幅幅暖心画卷，成为一堂生动的孝心与责任教育实践课。“娃这么细心扶着我，我心里热乎乎的。这活动不光让孩子懂了孝顺，还陪我们老两口好好看看家乡的变化，太有意义啦！”62岁的王雪梅说。

登临凤凰塔顶，集宁城的秀美风

光尽收眼底。教师就地开设“自然讲堂”，向孩子们细致讲解凤凰塔的建筑特色，以及它在集宁城市发展中的文化印记。同时引导孩子们在沉浸式观察中认读相关文字，将“绿水青山就是金山银山”的发展理念，悄悄种进孩子们的心里。下山途中，环保实践成为活动的又一亮点。在教师的倡议下，孩子们瞬间化身“环保小卫士”，沿着山路认真捡拾垃圾，用小小的身影践行志愿服务精神，为守护家乡的青山绿水贡献着童真力量。

随后，队伍步行前往鹿园。在长辈的陪伴下，孩子们近距离观察小鹿的灵动身姿，温柔投喂、轻声对话，在与小动物的亲密接触中感受生命的鲜活；大家还收集秋日落叶，共同制作“重阳树叶贴画”，在动手实践中深化自然认知，让生态保护的种子在心中生根发芽。

“这活动孩子不光玩得开心，还实实在在在学到了敬老、护绿的道理。看着他和小伙伴们蹲在地上捡垃圾，亲手捡树叶做贴画的认真模样，我们做家长的也很高兴。”家长张茂望着孩子的身影，欣慰地说。

幼儿园园长郝苗表示，本次重阳节主题活动通过登高敬老、移动课堂、环保行动、自然体验等多环节设计，让孝亲敬老的种子在孩子心中生根发芽，更用志愿服务精神点亮童真世界。这场短暂却充实的活动，如同一颗颗温暖的种子，将尊老敬老的美德深深植入孩子们的成长轨迹，滋养着他们在传承中成长。

重阳佳节看画展，文化过节更有滋味



●市民前来观展

本报记者 马佳敏 摄

本报讯(记者 马佳敏)10月29日，第五届“九九重阳·松鹤丹青”中国画作品展在乌兰察布市美术馆盛大开幕，吸引了众多像他们这样的老年朋友前来观展，为重阳佳节增添了一抹浓郁的文化色彩。

走进美术馆，141幅精品评选出的

作品琳琅满目，让人目不暇接。在吴小红作品《欢腾那达慕》前，围满了前来观展的老人。吴小红是一位退休后才拿起画笔的蒙古族画家，她满脸自豪地说：“我就是蒙古族，希望通过绘画把内蒙古的草原风情、民族特色传递给大家。看到大家这么喜欢我的

画，我心里特别高兴。”

另一边，戴运山先生的中国画《夕阳红》也吸引了不少老人的目光。画面中，绿树成荫的葡萄树下，一位老人正悠然地拉着小提琴，描绘出丰富多彩的晚年生活。一位头发银白的老爷爷看着画，感慨地说：“这画得太真实了，咱们老年人的生活也可以这么有滋有味。我现在退休了，也打算学点新东西，让自己的晚年更精彩。”

此次展览不仅展现了重阳文化的温情，还紧扣北疆文化精神特质。草原文化的豪迈、农耕文化的厚重、黄河文化的奔腾、长城文化的坚韧、红色文化的赤诚等多元元素在作品中巧妙融合。

乌兰察布市美术馆馆长田慧表示：“我们坚持‘以文促旅，以旅彰文’。把展览与乌兰察布北疆特色文旅资源深度绑定，让观众在欣赏艺术作品的同时，还能沉浸式感受草原风光与民俗文化的独特魅力，推动文化资源转化为旅游发展动能。未来，乌兰察布市美术馆将继续深耕文艺创作培育，深化文旅融合创新，助力本土文艺工作者拓宽发展空间，为北疆文化传承发展、铸牢中华民族共同体意识贡献更大力量。”

登高护绿，志愿者们这样过重阳节

本报讯(记者 徐楠)近日，乌兰察布志愿者协会联合集宁区新时代文明实践服务中心、乌兰察布医学高等专科学校在集宁区老虎山公园瀑布广场共同举办了“重阳登高拾秋色、青春护绿践初心”活动。

活动当天，工作人员早早地来到了现场开展物资分发工作。他们为每支参赛队伍准备了垃圾袋、一次性手套以及印有关键活动信息的挑战通关卡。随后，志愿者们沿着山路前行，每每看到垃圾，他们都会毫不犹豫地弯腰捡拾放在随身携带的垃圾

袋内。

“我们会把这些垃圾携带至终点，由专门的人员对各个小组捡的垃圾进行统一、公平的称重计分。参加这样的活动，让我们直观地感受到了乱扔垃圾对环境的破坏，更能体会到环卫工人日常清理的不易。通过我们的努力，不仅能让山野重归清爽，更能把‘不乱扔垃圾’的意识刻进心里，用自己的改变带动更多人敬畏自然、尊重他人劳动。”志愿者李治凤说。

在寻宝探秘任务环节，主办方精

心设置了三大核心站点，参赛队员需团结协作，共同奔赴前往老虎山纪念碑周围、集宁战役纪念馆、凤凰楼，在每个站点完成专属挑战项目后获取对应印章。此外，参赛队员还需将路途捡到的垃圾材料，发挥创意进行改造，最终创作出一幅完整的环保作品。当团队成员全员携带三枚印章与精心创作的环保作品抵达终点时，即视为任务圆满完成。

活动的最后一个环节是大家期盼的“套圈圈赢大奖”，套圈数量按奖项等级精准分配，“套到什么拿什么”

的规则简单又刺激。志愿者们面对这极具趣味性的游戏，纷纷跃跃欲试。大家一边互相交流着套圈技巧，一边关注着套圈“赛场”上的战况。在欢声笑语中，活动圆满落幕。

“从清晨的集结到沿途的每一弯腰，从知识的问答到团队的协作，我们用脚步丈量了山野之美，用双手守护了自然之净。这不仅是对重阳登高传统的创新延续，更是青年志愿者们践行公益初心、贡献青春力量的生动写照。”乌兰察布志愿者协会

